

Snabbguide – A-Z om IFL Kämpasten

A

Aktiviteter

I Balders Hage har vi ledarledda gympapass och några träningsredskap för egen motion. Vill ni spela innebandy finns det klubbor. För utomhusaktiviteter finns fotbollar, badmintonracket, kubbspel, boule och flytvästar att låna. Kanot, roddbåt och cyklar finns också att tillgå liksom gångstavar (finns i Valhalls entré). I Valhall finns kartor över närområdet och ca 1 km härifrån finns elljusspår.

I Midgård finns biljardbord samt några sällskapsspel. Hämta gärna ett aktivitetsblad i receptionen där du kan se vilka arrangerade aktiviteter vi har att erbjuda såsom mat- och dryckesprovningar, musikfrågesport, vernissage-målning m m.

Apoteksvaror

Fråga i Receptionen så hjälper vi dig med det du behöver. Vi har huvudvärkstabletter, näsdroppar, plåster mm. Har vi inte det du behöver försöker vi ordna hem det via Apoteket i Sigtuna.

B

Bad & bastu

I fritidsbyggnaden Balders Hage finns en liten pool samt dam- och herrbastu. Det tar ca en halvtimme för bastun att bli varm. Handdukar finns i omklädningsrummen. OBS! Vi vill be dig att inte ta med några föremål av glas in i poolrummet. Vi har ytterligare en bastu, Båken, nere vid Mälaren. Där svalkar du dig genom att ta ett dopp i Mälaren. Båken bokar du via receptionen.

Bagagerum

Förvaringsrum för bagage finns i anslutning till Receptionen.

Bar

I Midgård finns en mindre bar där du kan köpa något gott att dricka.

C

Cyklar

Om du vill ta en cykeltur in till Sigtuna eller bara utforska de närmsta omgivningarna finns det cyklar att låna.

D

Datorer

Det finns datorer fria att använda för våra gäster både i Receptionsloungen och i grupprummen.

E

Elektricitet

I Sverige och på Kämpasten är 220 volt standard. Om du behöver låna en adapter till dina elektriska apparater, kontakta Receptionen.

F

Frukost

Frukostbuffén serveras kl 07.00-09.00 i Midgård.

Första Hjälpen

Plåster och enklare förband finns i Receptionen. En ”väggtafla” finns på handikapptoaletterna i både Valhall och Midgård.

G

Gym

I Balders Hage finns ett motionsrum med några träningsredskap t ex motionscykel och löpband.

Gymnastik

I Balders Hage har vi ledarledda gympapass 5 ggr/v: måndag och onsdag kl 17.10 och tisdag, onsdag samt torsdag kl 07.00.

H

Hårtork

Hårtork finns på alla rum och förvaras i garderoben.

I

IT

Vi erbjuder våra gäster kostnadsfri trådlös uppkoppling på Kämpasten. Detta gäller såväl ditt gästrum som våra konferenslokaler. I Valhall finns två gästdatorer i lobbyn där du kan koppla upp dig på Internet. Det går även bra att skriva ut från dessa datorer. I våra gruppum finns också datorer med Internetuppkoppling och skrivare.

K

Kioskvaror

I Receptionen kan du köpa godis, halstabletter, tobaksvaror och hygienartiklar.

Klädvård/tvätt

På såväl Övergården som Nedergården finns klädvårdsrum med tvättmaskin, torkskåp, strykjärn och skoputs. Din nyckel passar i låset. Vill du ha hjälp med Kemtvätt kontakta Receptionen.

Kopiering

Kontakta Receptionen så hjälper vi dig gärna att kopiera.

Kreditkort

Vi tar emot de allra flesta kreditkort.

L

Läkare

Vid sjukdom, kontakta Receptionen för hjälp med att konsultera läkare eller boka tid. Vid akuta fall, ring SOS direkt på telefonnummer 112.

M

Massage

Vid några tillfällen under veckan erbjuder vi våra gäster fri tillgång till nack- och axelmassage. Se aktuella tider vid vår Reception.

N

Nycklar

På nyckelknippan med rumsnyckeln finns en bricka som går till ytterdörrarna i Valhall, Midgård och Balders Hage. Några rum har ett låsbart fack i garderoben, då finns även en nyckel till detta skåp på knippan.

P

Parkering

Parkeringen ligger direkt till höger efter infarten till Kämpasten. Tänk på att aldrig förvara värdesaker i bilen.

Pool

En liten pool finns i Balders Hage. Av säkerhetsskäl vill vi be dig att inte ta med några föremål av glas in i poolrummet.

Post

Utgående post lämnas senast 16.30 i Receptionen där du även kan köpa frimärken. Väntar du post eller bud kontakta Receptionen.

R

Receptionen

Receptionen är bemannad mellan kl 07.30 och 19.30. Här kan du få hjälp med det mesta; boka taxi, köpa hygienartiklar och kioskvaror, låna mobilladdare, kopiering osv.

S

Strykjärn

Strykjärn och strykbräda finns i klädvårdsrummen på både Övergården och Nedergården.

Städning

Våra hotellrum städas varje dag. Handdukar som läggs på badrumsgolvet byts ut. Handdukar som hängs tillbaka byts inte ut – detta för att minska påverkan på miljön.

T

Taxi

Taxi 020 erbjuder våra gäster fasta priser till Stockholm och Arlanda, tel 020-20 20 20. Räkna med att det tar ca 20 minuter till Arlanda och 50 minuter till Stockholm. Receptionen hjälper dig gärna att boka taxi.

Telefax

08-592 513 74 är telefaxnumret till Kämpasten. Telefaxen finns i Receptionen i Valhall.

Telefon

08-592 585 00 är telefonnumret till Kämpasten och Receptionen. Till restaurangen är numret 08-592 585 12. Om du inte har egen telefon med dig finns möjlighet att låna telefon av oss. Kontakta receptionen.

Tidningar

Dagstidningar finns både i Midgård och i Valhall. I caféutrymme mitt emot Receptionen finns också månads-magasin som du gärna får låna och lämna tillbaka.

TV

TV finns på alla våra gästrum.

U

Utcheckning

Vi är tacksamma om du lämnar ditt rum senast kl 10.00 på avresedagen.

Utskänkningstillstånd...

...har vi för att kunna servera dig som gäst goda drycker. Det är däremot inte tillåtet att ta med egen alkohol till några av våra gemensamma utrymmen (restaurangen, konferenslokaler, Båken).

V

Väckning

Väckning kan du själv ställa in på TV:n, instruktion finns på rummet.

Välkommen att kontakta oss via e-post eller telefon.

E-post: kampasten@ifl.se

Telefon: 08-592 585 00

Telefax: 08-592 513 74

IFL Kämpasten

Kämpastensvägen 17

Box 2, 193 21 SIGTUNA